

HUBUNGAN POLA MAKAN BERGIZI DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA PRA SEKOLAH DI TK KELURAHAN SEKETENG

Yasinta Aloysia Daro¹, Ni Komang Artini Aristyawati^{2*}, Nurhasanah³, Apriliana Siam Purwanti⁴

^{1,2,3,4}Universitas Samawa, Sumbawa Besar, Indonesia

Penulis Korespondensi: kmgmirah@gmail.com

Article Info	Abstrak
Article History Received: 10 Desember 2023 Revised: 23 Desember 2023 Published: 30 Desember 2023	
Keywords Pola Makan; Anak Pra Sekolah; Motorik Kasar; Tumbuh Kembang.	Anak usia pra sekolah merupakan masa keemasan (<i>Golden period</i>), jendela kesempatan (<i>Window of opportunity</i>), dan masa kritis (<i>Critical period</i>). Dimasa prasekolah terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus dikuasai anak sebelum dia mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Adanya hambatan dalam mencapai tugas perkembangan tersebut akibat gizi yang tidak seimbang akan menghambat perkembangan anak selanjutnya. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia pra kekolah di TK Kelurahan Seketeng. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 anak yang didampingi orang tua dengan besar sampel 30 anak. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai November 2023 di TK Kelurahan Seketeng. Cara pengambilan sampel penelitian ini menggunakan <i>probability sampling</i> dengan teknik <i>simple random sampling</i> . Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesiner tentang pola makan dan Lembar kuesioner tentang perkembangan motorik kasar anak. Uji statistik yang digunakan yaitu <i>uji chi square</i> . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah di TK Kelurahan Seketeng dengan <i>p value</i> = 0,001 (<i>p</i> <0,005) dengan nilai koefisien kontigensi sebesar 0,790 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang kuat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah. Diharapkan pada orang tua untuk tetap memperhatikan pola makan anak dengan gizi seimbang untuk perkembangan motorik kasar pada anak sehingga anak menjadi lebih sehat, cerdas dan kreatif.

PENDAHULUAN

Anak usia pra sekolah merupakan masa keemasan (*Golden period*), jendela kesempatan (*Window of opportunity*), dan masa kritis (*Critical period*). Dimasa prasekolah terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus dikuasai anak sebelum dia mencapai tahap perkembangan selanjutnya. Adanya hambatan dalam mencapai tugas perkembangan tersebut akibat gizi yang tidak seimbang akan menghambat perkembangan anak selanjutnya (Kemenkes, 2018).

Perkembangan merupakan tahap yang lebih menunjukkan kematangan dari fungsi alat-alat tubuh. Pada usia enam tahun pertama sangatlah penting dan merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat bagi seorang anak (Sanitasari *et al*, 2017). Menurut Hayati & Fatimah (2019), Hakikat anak usia dini adalah individu yang unik dimana ia memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, sosial emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang khusus sesuai dengan tahapan yang dilalui anak tersebut.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi status gizi anak berdasarkan berat badan secara nasional pada kelompok anak usia 0-5 tahun yang mengalami gizi buruk 4,6%, gizi kurang 8,1%, gizi baik 85,1% dan gizi lebih 2,2%. Prevalensi status gizi anak berdasarkan tinggi badan anak pada kelompok usia 0-5 tahun dengan karakteristik sangat pendek 11,7%, pendek 11,4% dan normal 76,8%, dengan demikian Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, disatu pihak mengalami kekurangan gizi dan dipihak lain mengalami gizi lebih (Bappenas, 2015)

Masa pertumbuhan, anak sangat membutuhkan makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, anak usia prasekolah dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya membutuhkan 5 (lima) kali waktu makan, yaitu makan pagi (sarapan), makan siang, makan malam dan 2 kali makan selingan (Supartini, 2009).

Asupan makan anak usia prasekolah jika tidak terpenuhi akan berdampak pada keterlambatan perkembangan motorik kasarnya seperti kemampuan berlari yang kurang seimbang, berdiri dengan satu kaki kadang terjatuh dan belum bisa melompati kaki temannya (Djaeni, 2011). Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh dan mengandung gizi seimbang sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Setiap aktivitas yang kita lakukan dapat terjadi karena energi yang ada dalam tubuh kita. Makanan yang kita konsumsi sehari-hari memberi energi bagi tubuh untuk beraktivitas, baik berjalan, berlari, berfikir, dan aktivitas apapun yang kita lakukan sehari-hari (Hardani, 2013). Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia pra kekolah di TK Kelurahan Seketeng. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah di TK Kelurahan Seketeng

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah semua orang tua yang mendampingi anaknya di TK Kelurahan Seketeng yang berjumlah 45 anak, metode sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel 30 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner tentang pola makan dengan jumlah soal 10 butir dan lembar kuesioner tentang perkembangan anak dengan jumlah soal 15 butir. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai November 2023 di TK Kelurahan Seketeng. Uji statistik yang digunakan yaitu *uji chi square* dengan *Software SPSS 24*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden berdasarkan usia anak didapatkan dari 30 anak usia anak tertinggi yaitu 4 tahun yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan usia anak terendah adalah 6 tahun sebesar 4 responden (13,3%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak didapatkan jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki 19 responden (63,3%) dan perempuan sebanyak 11 responden (36,7%). Hasil penelitian berdasarkan Pola makan anak

didapatkan dari 30 responden yang memiliki pola makan sedang 15 responden (50%), pola makan baik 10 responden (33,3%) dan pola makan kurang 5 responden (16,7%). Hasil penelitian berdasarkan perkembangan motorik kasar, didapatkan dari 30 responden yang memiliki perkembangan motorik kasar baik 12 responden (40%) dan motorik kasar kurang 18 responden (60%) (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di TK Kelurahan Seketeng Desember Tahun 2022 (n=30)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
A	Usia Anak		
	4 Tahun	18	60
	5 Tahun	8	26,7
	6 Tahun	4	13,3
B	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	19	63,3
	Perempuan	11	36,7
C	Pola Makan Anak		
	Baik	10	33,3
	Sedang	15	50
	Kurang	5	16,7
D	Perkembangan Motorik Kasar		
	Baik	12	40
	Kurang	18	60

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah di TK Kelurahan Seketeng dengan $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,005$) dengan nilai koefisien kontigensi sebesar 0,790 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang kuat (Tabel 2)

Tabel 2 Hubungan antara pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah di TK Kelurahan Seketeng

Pola Makan Anak	Perkembangan Motorik Kasar				Total	
	Baik		Kurang			
	F	%	F	%	F	%
Baik	10	33,3	0	0	10	33,3
Sedang	2	6,7	13	43,3	15	50
Kurang	0	0	5	16,7	5	16,7
Total	12	40	18	60	30	100
p Value	0,001					
C	0,790					

Pola makan yang bergizi berguna untuk memenuhi asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme sebagai sumber energi. Sumber energi digunakan untuk meningkatkan aktivitas anak (Soetjiningsih, 2015), hal ini didukung oleh penelitian oleh Benfer, Weir, *et al* (2012) yang menyimpulkan bahwa pemberian asupan gizi itu sangat penting untuk pertumbuhan motorik kasar anak ketika asupan gizi anak kurang atau bahkan tidak diperhatikan akan berdampak pada motorik kasar. Perkembangan motorik kasar sangat penting untuk anak usia dini

karena ketika motorik kasar berkembang dengan baik anak dapat beraktivitas dengan baik contohnya bermain maupun belajar. Orang tua harus memperhatikan pemberian asupan makanan yang akan diberikan kepada anak agar kebutuhan gizi anak tercukupi. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nurhasanah, *et al* (2022) bahwa makanan yang bergizi berguna untuk memperoleh energi, energi tersebut digunakan untuk aktivitas dan kegiatan fisik setiap hari. Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan terpelihara dengan baik, maka akan mewujudkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan bergizi dengan perkembangan motorik kasar anak usia prasekolah. Diharapkan pada orang tua untuk tetap memperhatikan pola makan anak dengan gizi seimbang untuk perkembangan motorik kasar pada anak sehingga anak menjadi lebih sehat, cerdas dan kreatif.

Penelitian selanjutnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal tentang tumbuh kembang anak yang berhubungan dengan pola makan, maka peneliti selanjutnya untuk mencari faktor lain yang dilihat dari segi sebab, masalah atau faktor penyebab.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas. (2015). *Laporan Proyeksi Penduduk Indonesia*. Jakarta: BPS
- Benfer, A, Katherine. Weir, A, Kelly. Bell, A, Kelly. Ware, S, Robert. Davies, S, W, Peter. Boyd, N, Roslyn. (2012). Longitudinal cohort protocol study of oropharyngeal dysphagia: relationships to gross motor attainment, growth and nutritional status in preschool children with cerebral palsy. *BMJ Open*. 2012;0:e001460
- Djaeni. (2011). *Ilmu Gizi dan Profesi*. Ed.5. Jakarta: Gramedia
- Hardani. (2013). *Pola Makan Sehat*. Makalah Seminar Online Kharisma. Yogyakarta: RS.Sardjito
- Hayati, F., & Fatimah. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Bakiak Di Kelompok B TK Raudhatul Ilmi Tijue Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Buah Hati*, 6(1), pp.53–61
- Kemkes, R. I. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementrian Republik Indonesia. Diakses pada tanggal 03 Juli 2022, Dari https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Nurhasanah B., Winda. TU., Feby. LR,. (2022). Hubungan Status Gizi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Journal of Islamic Early Childhood Education*. 5(1):125-132.
- Sanitasari, R. D., Andreswari, D. & Purwandari, E. P. (2017). Sistem Monitoring Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun Berbasis Android. *Rekursif*, 5, p.2.
- Soetjiningsih. (2015). *Tumbuh Kembang Anak* (2nd ed.). Jakarta: EGC
- Supartini, Y. (2014). *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC